

# 献立表

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価													
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの														
1	水	ごはん いちご おでん風 ブロッコリーと人参のおかか和え 味噌汁	凍り豆腐のきな粉トースト 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油、米粉	豆乳、生揚げ、鶏肉、高野豆腐、みそ、きな粉、栄養だし、かつお節	だいこん、いちご、ブロッコリー、にんじん、こまつな、えのきたけ、こんぶ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 228 mg	15	水	ごはん ぼんかん どさんこ汁 ブロッコリー ししやものみりん干し	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油、オリーブ油	豆乳、豆乳、ししやも、生鮭、豆腐、鶏肉、鶏ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ねぎ、だいこんの葉、ごぼう	エネルギー 606 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 250 mg													
		2	木	ごはん ぼんかん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 清し汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、生鮭、豆腐、大豆、みそ、油揚げ			ぼんかん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、こまつな、ひじき、ごま	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 191 mg	16	木	中華丼(はくさい) 甘煮豆(いんげん豆) 豆腐入り中華スープ いちご	シリアル豆乳がけ おしゃぶり昆布 麦茶	白米、麦こがし、発芽玄米、三温糖、ごま油、片栗粉	豆乳、豚肉、豆腐、いんげんまめ	いちご、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こんぶ、しょうが、わかめ、にんにく	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 115 mg									
3	金	ごはん りんご マーボー豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ	豆まめ蒸しパン おやつ小魚(ごま) 豆乳	さつまいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、片栗粉、油、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、大豆、煮干し、みそ、粉豆腐	りんご、たまねぎ、にら、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、ごま、にんじん、レーズン、しょうが、わかめ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 347 mg	17	金	ごはん ぼんかん ぶりの照り焼き 白和え(ほうれん草・ひじき・ごま) 味噌汁	カレーまん 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、三温糖、片栗粉、油	豆乳、ぶり、豆腐、鶏ひき肉、豆乳、みそ、粉豆腐、栄養だし	ぼんかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、だいこんの葉、しめじ、たまねぎ、ごま、ひじき、しょうが	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 196 mg													
		6	月	ごはん りんご 豆腐の五目焼き チンゲン菜のどろみ炒め(えのき) 味噌汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、さつまいも、油、片栗粉、三温糖	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐			りんご、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ごま、のり、ひじき、あおのり、しょうが	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 240 mg	20	月	ごはん いよかん 旨煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	ひじきおにぎり 豆乳	白米、さといも、玄米、三温糖、油	豆乳、豚肉、高野豆腐、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	いよかん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、なめこ、しらたき、ねぎ、グリーンピース、ごま、ひじき、あおのり、わかめ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 210 mg									
7	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き ぼんかん 切干大根の煮付け 納豆和え	カレーおにぎり 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、鶏肉、納豆、豚ひき肉、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節	ぼんかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、グリーンピース、切り干しだいこん、レーズン、ごま、しょうが	エネルギー 590 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 173 mg	21	火	ごはん りんご 鶏肉の塩麹焼き 大豆の五目煮 味噌汁	黒糖蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、米粉、じゃがいも、発芽玄米、黒砂糖、油、くり、三温糖	豆乳、鶏肉、大豆、みそ、栄養だし	りんご、たまねぎ、こんにゃく、いんげん、にんじん、こんぶ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 121 mg													
		8	水	ごはん いちご 冬野菜のクリーム煮 粉吹芋 味噌汁	ブルーン蒸しパン おしゃぶり昆布 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、鶏肉、みそ、粉豆腐、栄養だし			いちご、かぶ、はくさい、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、ブルーン、こまつな、コーン、かぶの葉、切り干しだいこん、こんぶ、あおのり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 186 mg	22	水	ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 ぼんかん 野菜炒め 納豆和え	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、さといも、三温糖、油、オリーブ油、片栗粉	豆乳、鯖、納豆、みそ、煮干し、油揚げ、栄養だし、かつお節	ぼんかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 220 mg									
9	木	ごはん ぼんかん ポークビーンズ 白菜フレンチサラダ 味噌汁	菜飯おにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、さといも、オリーブ油、油、三温糖	豆乳、豚肉、いんげんまめ、ベーコン、みそ、しらす干し、煮干し、栄養だし	たまねぎ、ぼんかん、はくさい、にんじん、こまつな、りんご、グリーンピース、トマトピューレ、レーズン、わかめ、にんにく	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 233 mg	24	金	カレーライス ナムル いちご	米粉のメロンパン風 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、ショートニング、ごま油、グラニュー糖、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ	たまねぎ、いちご、にんじん、ほうれんそう、もやし、りんご、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.0 g カルシウム 136 mg													
		10	金	ごはん りんご 手作りさつま揚げ ごま和え 味噌汁	マスカットゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、ながいも、油、三温糖	豆乳、たら、みそ、油揚げ、粉豆腐、栄養だし			ほうれんそう、りんご、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ごま、しいたけ、ひじき	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 163 mg	27	月	ごはん ぼんかん カレーの磯辺焼き れんこんの炒め煮 味噌汁	中華おこわ 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、もち米、米粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油	豆乳、ムキカレイ、豚ひき肉、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、粉豆腐	ぼんかん、れんこん、だいこん、にんじん、えのきたけ、だいこんの葉、しめじ、こまつな、ごま、あおのり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 249 mg									
13	月	ごはん りんご すき焼き風煮 しらす納豆和え(水菜) 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖	豆乳、豆腐、納豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、煮干し、油揚げ、粉豆腐、栄養だし、かつお節	りんご、たまねぎ、しらたき、かぶ、にんじん、こまつな、かぶの葉、みずな、エリンギ、ごま、ごま	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 356 mg	28	火	ごはん いちご レバーのマリアナソース 磯和え 味噌汁	ビーフン 豆乳	白米、ビーフン、発芽玄米、片栗粉、油、三温糖	豆乳、豚レバー、みそ、油揚げ、粉豆腐、栄養だし	いちご、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン、のり、しいたけ、にんにく、しょうが	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 126 mg													
		14	火	ごはん りんご 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、米粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、粉糖	豆乳、豚ロース小間切れ、豆腐、みそ、凍り豆腐、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐			りんご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、グリーンピース、ごま、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.8 g カルシウム 241 mg	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>557 kcal</td> <td>鉄</td> <td>5 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.5 g</td> <td>カルシウム</td> <td>210 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>42 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.6 g</td> <td>食物繊維</td> <td>7.4 g</td> </tr> </table>				1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)	エネルギー	557 kcal	鉄	5 mg	たんぱく質	25.5 g	カルシウム	210 mg	脂質	15.8 g	ビタミンC	42 mg
1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)	エネルギー	557 kcal	鉄	5 mg																								
	たんぱく質	25.5 g	カルシウム	210 mg																								
	脂質	15.8 g	ビタミンC	42 mg																								
	塩分	1.6 g	食物繊維	7.4 g																								
★旬の食材★ 小松菜・ごぼう・ほうれん草・水菜・春菊・ぶり・わかさぎ・たら・デコボン・いよかん・いちご等			<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、献立、食材が変更になる場合があります。</li> <li>手作りふりかけを給食でだしています。</li> <li>ごはんは、玄米を5割程混ぜて炊いています。</li> </ul>																									